

AUBERGINES FARCIES



Végétarien



Sans
arachides



Sans
gluten



Végétalien

- 4 aubergines
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 carotte
- 80 g de boulgour
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Sauce tomate
- Persil
- Chapelure



4 personnes



Préparation :
25 minutes



Cuisson :
55 minutes

Vous aurez besoin de :

- un couteau
- une planche à découper
- un plat à gratin
- une poêle



1. Lavez tous les légumes.
2. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Avec une petite cuillère, retirez la chair des aubergines (laissez en un tout petit peu, vous ne devez pas entailler la peau). Réservez.
3. Émincez finement l'oignon. Hachez l'ail. Retirez le pédoncule et les pépins des poivrons puis coupez-les en dés. Coupez en dés les tomates.
4. Mettez un petit peu d'huile dans une poêle bien chaude et faites dorer l'oignon et l'ail.
5. Ajoutez la chair de l'aubergine, les tomates, un peu de sauce tomate et les poivrons. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes en remuant régulièrement.
6. Préchauffez le four à 350F.
7. Huilez le plat à gratin.
8. Disposez à l'intérieur les moitiés d'aubergines. Remplissez-les de la préparation de chair d'aubergines, poivrons et tomates.
9. S'il vous reste de la sauce tomate, mettez-la dans le plat.
10. Parsemez les aubergines de fromage râpé.
11. Enfournez pendant 35 minutes.

Bon appétit !



Utilisez la céréale que vous avez à la maison. Utilisez votre sauce tomate maison (lien recette avant). Pour la chapelure, vous pouvez très bien réutiliser votre pain rassis passé au blender.